

# 如何呵护儿童口腔健康?

记者 宋伟 刘晶

口腔作为消化系统的起始位置,除了参与部分消化功能外,还参与呼吸、言语、吞咽等功能。它对全身的营养吸收、生长发育及健康心理的形成有着关键性的作用。因此,口腔健康与全身健康密不可分。而且,儿童时期的口腔保健可以为个体日后的口腔健康打下扎实的基础。

那么,儿童如何做才能保障口腔健康呢?为此,我们采访了市人民医院口腔科主任、主任医师李小东。

## 口腔健康从婴儿出生开始

李小东说,婴儿出生之后,即使一颗牙齿也没有萌出,家长也应每天用软纱布为孩子擦洗口腔,半岁左右牙齿萌出后,可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面,当多颗牙齿萌出后,家长可用指套(市面上有硅胶材质的指套)或软毛刷为孩子每天刷牙2次,并清洁所有的牙面,特别是接近牙龈缘的部位,建议使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

儿童乳牙、恒牙的形成,是一个替换的过程,乳牙的功能作用和恒牙是一样的,所以不管是乳牙或恒牙萌出,都需要及时刷牙。尤其是2~6岁阶段更是养成良好习惯的时间。儿童2岁左右就要开始学习刷牙,适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”,具体操作方法是

将刷毛放置在牙面上,轻压使刷毛弯曲,在牙面上画圈,每部位反复画5次以上,前牙内侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。李小东提醒大家,要选择大小适宜的儿童牙刷,每两至三个月更换一次,当出现牙刷毛外翻或倒毛时,应及时更换牙刷,做到一人一刷一口杯,每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要,学龄前儿童很难完成精细复杂的刷牙动作,需要家长帮助和监督。

## 预防龋齿的一些有效措施

经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会引发龋病或产生牙齿敏感,儿童应少吃甜食,少喝碳酸饮料,减少吃糖次数,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不能再进食。

儿童应注意均衡膳食、不挑食,多吃蔬菜和新鲜水果等纤维含量高、营养丰富的食物,这样既利于牙齿的自洁作用,不易患龋齿,又有利于口腔颌面的生长发育,促使牙齿排列整齐,增强咀嚼功能。

李小东说,使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施,在非高氟饮水地区的3岁以下儿童每次用量为“米粒”大小,3~6岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小,并应在

家长或老师的监督指导下应用,但是延安市有高氟饮水地区的儿童不建议使用含氟牙膏。儿童还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟,给牙齿刷上一层保护膜,其中的氟化物缓慢释放出来,可预防龋病。

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法,是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后,牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。窝沟封闭是一种微创技术,不会引起疼痛,建议6~8岁儿童可以进行第一恒磨牙(六龄齿)的窝沟封闭,11~13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

## 尽早戒除口腔不良习惯,定期口腔检查

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等儿童常见口腔不良习惯以及奶瓶喂养姿势不正确等都会造成牙齿排列不齐,甚至颌骨畸形,应尽早戒除。对有口呼吸习惯的儿童,应检查其呼吸道是否通畅,治疗呼吸道疾病,常见的疾病是扁桃体和腺样体肥大,及时纠正口呼吸。乳牙期或乳恒牙替换期发现牙颌畸形应及时就医,由口腔医生检查、判断是否需要行早期矫治。

龋病是儿童常见口腔疾病,可引起儿童牙痛、牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状。李小东说,龋病长期得不到治疗可造成

儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称,还可影响恒牙的正常发育和萌出。儿童是口腔疾病的高发人群,而且发展迅速,为及时了解儿童口腔健康状况,早期发现口腔问题,早期治疗,儿童每6个月应进行一次口腔健康检查,如果产生龋齿,及时去医院修复。

## 积极防范牙外伤

儿童参加体育活动时,尽量穿运动鞋和胶底防滑的运动鞋,防止跌倒摔伤造成牙外伤,必要时佩戴头盔、防护牙托等防护用品,乘坐交通工具时,应系好安全带,一旦牙齿受伤应尽快去医院就诊。

李小东提醒大家,如果牙齿完全磕掉,应尽量找到患牙,如果患牙完整,可自己或在成人的帮助下用自来水冲洗后尽可能最快放回牙槽窝内,或者直接放到生理盐水、牛奶、隐形眼镜的护理液中,紧急情况下也可放到口腔中含着尽快去医院就诊。值得注意的是,不要包在餐巾纸或纱布内,牙齿需要湿性保存。即使只是牙齿磕断,也尽量将断片用同样的方法带到医院,这样有利于牙齿的进一步修复。

## 今日 聚焦

# 在雪域高原升华人生价值

### ——援藏医生延大附院超声医学科刁杰手记

医疗前沿  
延安大学附属医院



时光荏苒,完成援藏任务已经半年多了,回想起在雪域高原西藏的工作经历,收获良多,也感触良多。

2021年5月15日,带着亲人的挂念和领导的关心,开始了我的援藏之旅。我院援助的措勤县人民医院位于阿里地区的东部,平均海拔4700米,大气氧含量

只有内地的60%~70%。到达的第二天,传说中的高原反应如期而至,我开始感到胸闷气短、头痛、恶心、腹泻、夜间失眠。走路就像爬山一样气喘吁吁,血压也升高了,心率那些日子维持在120次分以上,血氧饱和度75%~83%……但是不管走到哪里,我永远记住

自己是附院人,我的使命是什么。经历近一周的调整适应,终于逐渐适应高原生活,开始投入到日常医疗工作中。

到达县人民医院后,通过两周的工作,我发现这边超声检查主要停留在对影像学的描述,缺少具体量化的评估测量数据,本地医生对超声检查的理论知识、经验和自信心相对不足等。同时,让人吃惊的是措勤县的乡镇都拥有超声机器,但是没有人掌握超声使用技术。由于各乡镇距离县城较远,同时牧民群众也没有交通工具。针对调研所发现的问题,与当地主任协商后,制定了超声科科室发展计划。参考我院的超声质控标准,开办了措勤县第一届超声技术培训班,让技术到基层去,让牧民群众享受到我院三级甲等医院的诊疗技术,让医疗援藏真正落到实处。

作为延大附院“组团式”援藏医疗队队员,我积极参与到县医院的日常工作及危重病人的抢救中去,同时在节假日和业余时间,多次深入海拔超过5000多米的乡镇下乡巡诊,对养老福利院、驻边疆的解放军战士、措勤县的僧侣,进行免

费体检及送医送药活动。

由于西藏是高海拔地区,人们居住在这里长期缺氧,因此,先天性心脏病和肺动脉高压的发病率较高。在当地患儿家属及措勤县卫健委、县医院领导的强烈要求下和我院领导的大力支持下,我延长了援助时间。对全县包括各乡村3000余名学龄期儿童进行先心普查,在普查过程中发现141例先心患儿。对于每一例先心患儿,都建立了患者档案,告知防范注意事项,并积极联系手术相关事宜,最后给县领导及卫健委领导作了汇报,得到了县委、县政府、县卫健委、县医院的一致好评。

高原工作的确不易。每天检查完病人,组织每一次科里业务学习,讲课后都会觉得很累。可当看到藏族病友那一张张淳朴、善良、充满感激的笑脸,以及所带学员们信任、尊重的目光时,我觉得自己任何辛苦付出都是值得的。自己的真诚也换来了藏区同胞们的友谊,自己的工作得到了藏区同事们的肯定,作为医生的价值及人格也得到了进一步的升华。

# 锦旗背后医者仁心 救死扶伤患者称赞

本报讯(通讯员 王小军 云莉)延大附院呼吸内科二病区一年收到5面锦旗、4封感谢信,而每面锦旗和感谢信背后,都有一段感人的故事。

近日,家住宝塔区57岁的李先生,因反复抽搐、意识障碍3天,加重伴咳嗽、气

短1天,被120送至延大附院急诊内科抢救。经呼吸内科二病区会诊后,诊断为重症肺炎、脓毒性休克、急性呼吸衰竭、癫痫持续状态、双下肢静脉肌肉血栓形成。

患者立即转入呼吸内科二病区,在杜廷玲主任的指导下,科室医护人员为

患者进行呼吸机辅助呼吸,降颅压、床旁电子支气管镜检查、气管插管、脓毒症集束化等治疗。经过全科人员的共同努力,多管齐下,对症施治,患者终于康复出院。患者及家属非常感激,送来了一封情真意切的感谢信,感谢呼吸内科二

病区医护人员精心治疗。

杜廷玲主任说:“每一位患者的康复都离不开呼吸内科二病区医护团队的共同努力,我们的工作虽然辛苦忙碌,但患者的认可是最好的褒奖,也是我们继续前进的动力。”

# 立体定向放疗 挽救患者生命

本报讯(通讯员 杨宝龙)“这一年的治疗,让我恢复了正常人的生活,非常感谢市人民医院的医护人员。”近日,高女士在延安市人民医院肿瘤血液科立体定向放疗一年后病情好转,脸上恢复了往日的笑容。

2021年1月的一天,延安市人民医院接诊了65岁的高女士,几个月来,高女士时常头痛头晕、行走不稳,双下肢肌力进行性下降,生活不能自理。在就诊外地某三甲医院行MRI检查提示脑干异常信号病灶,大小约2.5cm×2.0cm,脑干结构明显受压推移,考虑可能是脑干胶质瘤。市人民医院神经外科接诊后立即组织肿瘤血

液科、神经内科、影像科开展多学科讨论(MDT)。

神经外科杨海贵主任医师和肿瘤血液科张福林主任医师分析认为,如此致命的肿瘤不仅导致颅内压升高,神经功能障碍,将会严重威胁其生命。治疗刻不容缓,但肿瘤的位置深处脑干,是大脑的司令部,更是人的生命中枢所在,直接掌握着人的呼吸、心跳、意识等基本生理功能。无论是对医生的专业技术还是心理素质都是极大的挑战,稍有不慎,病人可能会长期昏迷甚至死亡,应采取合适的治疗手段。杨宝龙医师通过与中国医科院肿瘤医院放疗进修带教老师讨论会诊后,

决定给患者制定立体定向放疗方案,MDT专家组多次与患者家属充分沟通病情风险,耐心告知治疗方案,最终家属同意行立体定向放疗。

经过3周的放射治疗,高女士肌力逐渐恢复,生活基本自理,放疗结束1月后返院复查,头颅核磁共振占位缩小,肿瘤内部坏死明显。放疗结束1年,患者带着灿烂的笑容再次门诊复查。高女士高兴地说,自己现在能下地劳动,逐步恢复了正常的生活。复查头颅增强核磁共振占位基本消失,未见明显放射性脑损伤。

立体定向放疗,是利用放射线对肿瘤进行消融治疗。最大的特点是“无

创”,它就像一把无形的刀,杀肿瘤细胞于无形。如同外科手术切除肿瘤一样,立体定向放疗利用射线来达到精准“消除”肿瘤的目的,很好地保护了远离肿瘤区域的器官功能,避免了手术相关的各种并发症及风险,杀灭肿瘤而不影响身体外观和器官完整性,效果好且副作用小,使患者保持良好的生活质量。因该技术效果好,患者生存期长,副作用低,适合不愿意手术及不适合手术的病人。



大医精诚  
延安市人民医院  
YAN'AN PEOPLES HOSPITAL

# 运动医学科精准手术 “恐怖三联征”不再“恐怖”

本报讯(通讯员 陈琪璐)当春节与冬奥会相遇,随着延安疫情退却,很多人开始享受美好的休闲时光,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)运动医学科却如往常一样忙碌,前来就诊的患者有滑雪摔伤的,有被别人滑雪撞伤的,还有酒后摔伤的。

这其中有一位小伙子就是因为酒后摔伤,导致严重的肘关节骨折脱位,前往该院急诊后确诊为尺骨冠状突骨折肘关节脱位,又叫“恐怖三联征”,4小时内肿胀已经由肘关节蔓延至前臂。运动医学科收治

入院后,立即给予冰敷、消肿、镇痛等对症处理,为其制定个体化治疗方案。经过与患者和家属充分沟通并征得同意后,运动医学科团队与麻醉手术科团队精诚协作,完美演绎了“快、准、稳”,成功为小伙子实施了手术。

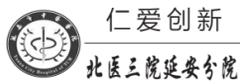
术后第4天,小伙子就能在支具保护下进行患肢握拳、屈腕、伸腕等前臂肌群训练,站立位肩外展等三角肌的功能锻炼,目前恢复良好。

运动医学科主任庞军主任介绍说,这是科室成立一年多来的第二例“恐怖三联

征”患者,该病发病较少,但是病情较重,往往预后不佳,需要尽早进行手术干预,良好的骨折复位与可靠的固定以及术后康复锻炼才能够最大程度地减轻患者外伤后后遗症。

他说,“恐怖三联征”是肘关节后脱位伴桡骨头骨折及尺骨冠状突骨折。这种骨折脱位容易导致肘关节不稳定,直接影响后期锻炼效果,产生肘关节僵硬等严重并发症。这类患者通常有明确的外伤史,可为肘关节伸直位手掌着地或肘关节屈曲位直接着地,表现为肘部肿胀疼痛伴

畸形,严重者可有手指麻木等神经损伤。通常查体及肘关节X线片可明确诊断。这种复杂的肘关节骨折脱位可能需多次手术治疗,且容易出现肘关节不稳、僵硬、创伤性关节炎、异位骨化等并发症。一经诊断,需积极就诊行手术治疗,术后科学康复锻炼。



仁爱创新  
北医三院延安分院



健康人  
博爱心

# 视患者如亲人 祛病痛解心忧

本报讯(通讯员 郝笑娜)“多亏了汪有英大夫和刘兆英主任,在此,我代表我和我的家人对你们表示深深的感谢。特别感谢我的主管医生汪有英,她每天过来给我查房,嘘寒问暖,大家对我的服务态度都非常好,感谢他们。”近日,延安市博爱医院心内科收到了已经出院2个月的患者徐先生送来的迟到的一面锦旗。

徐先生在2021年12月因血压高在延安市博爱医院心内科住院治疗,主管医生汪有英凭着多年的诊疗经验,建议他做个冠脉CT检查,但徐先生以自己年龄大了,心脏功能本来就不好拒绝检查。汪大夫每天不厌其烦地给他讲解病情,沟通治疗方案,终于徐先生认识到严重性同意检查。检查结果显示:徐先生为冠状动脉粥样硬化性心脏病,继发管腔中度狭窄。这个结果让徐先生十分震惊。

随后,在科主任刘兆英和汪有英大夫的精准治疗以及全体护士的精心照料下,徐先生好转出院。回家以后徐先生就准备向主管医生汪有英及科室的医务人员表达感谢之情,但由于本地突发新冠疫情,加上春节来临,所以才有了这面“迟到的锦旗”。



疾控微健康  
延安市疾控中心

# 春天多吃“苦” 全年不受苦

春季,万物复苏。春生万物皆可食补,吃对了,就是养生,一整年都身体倍儿棒。春天,这些带着苦味的菜可以帮助我们消除一冬天积攒的内热,对春天的生发和夏天的生长都很有好处。它们有些还有祛火、降压的本事,这些是大自然给我们的应季礼物。

## 1. 穿心莲

穿心莲的叶子和花捣烂可以用来治疗青春痘和压力导致的粉刺,对于因为消化不良引起的幼儿湿疹也有疗效。

它味苦、性寒,有清热解毒、凉血、消肿、祛燥湿的功效,还含有天然消炎和抗病毒成分,在春天食用它,对感冒、咽炎、口角炎等都有预防和治疗作用。

## 2. 蒲公英

蒲公英苦寒,凉拌着很好吃,有很好的清肝解毒功能,对于扁桃腺炎和乳腺炎有很好的缓解效果。

## 3. 紫花地丁

一种紫色小野花,在春天随处可见,其性寒味微苦,也可清热解毒、凉血消肿,焯了凉拌吃,味道很好。

## 4. 荠菜

春天的荠菜嫩芽最好吃,营养最丰富,荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强呼吸道黏膜的免疫功能,其所含的登皮甙能够消炎抗菌,可增强身体的抗病能力。常吃荠菜可预防春季流感,荠菜含有丰富的胡萝卜素,可以明目,其所含有的乙酰胆碱不仅可以降低血液里胆固醇和甘油三酯的含量,而且还有降血压的作用。不过,荠菜虽好也有无福消受的人群,体质虚寒、平日便溏者慎食荠菜。除此之外,孕妇对于此等寒凉之物,也应尽量避免食用。

## 5. 马兰头

马兰头虽有一种特殊的气味,但无毒。它性味辛凉、微寒,和荠菜一样,有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。患急性肝炎、咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎和乳腺炎等化脓性炎症时可以请它来帮忙。

## 6. 菊花脑

和其他菊花一样,菊花脑也可以做高血压患者的药膳,尤其是平时有头痛、目赤、心烦、口苦等症的人,可用鲜嫩苗煮食,也可用全草及花煮汤喝。

# 静电怎么破?

静电确实有些恼人!早上梳头时,你的头发“飘”起来了?脱外套、换床单、挤公交……好多人被静电“打”到了。

静电是处于静止状态的电荷,遇上干燥的天气时,常常会碰到这种现象,比如晚上脱衣服时噼里啪啦响。相对湿度低时静电现象会频繁出现,夏天降雨量大,气候相对湿润,空气中飘浮着的大量微小液滴,可以通过和皮肤接触,转移一部分电荷,从而减少静电的积累,而春天的空气比较干燥,空气中可以转移电荷的液滴非常少,不利于电荷转移,容易产生静电。

## 要怎么减轻静电困扰呢?

1. 进行身体保湿  
通过每天涂抹身体乳、护手霜来加强保湿、滋润皮肤,防止静电聚集。

2. 增加室内湿度  
可以在室内放置加湿器或者一盆水,使得干燥的空气变得湿润,使得皮肤保持水润状态,降低发生静电的可能性。

3. 提前“放电”  
开门开窗前也可出现“触电”现象,为了防止被电到,可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头,提前“放掉”身上的电,再用钥匙尖去接触金属门窗。

4. 选择不易起静电的衣物面料  
要想冬天少发电,衣服(尤其是贴身内衣)、家居用品尽量选择纯棉、麻、丝或其他防静电材质的,最好宽松轻柔一些。

5. 使用衣物柔顺剂  
洗衣服可以使用衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少一些静电。

## 健康大讲堂



传播健康理念  
倡导健康生活  
宝塔区疾控中心